



# Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon

Gabriela Ivana Boba<sup>1\*</sup>, Erwin Adams Pangkahila<sup>2</sup>, Damajanty Hellen Carol Pangemanan<sup>2</sup>

1 Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

2 Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

**Abstrak:** Tingkat stres yang dialami merupakan salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi, yang menjadi fenomena universal di mana setiap wanita bisa mengalaminya, yang berdampak pada fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik dan menggunakan jenis rancangan *cross-sectional study*. Sampel berjumlah 148 siswa yang didapat dengan teknik total sampling serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji statistik *chi-square* dengan batas kemaknaan 0,05. Dari 148 responden, diperoleh sebagian besar responden termasuk dalam kategori stres sedang, yaitu sebanyak 80 responden (54,1%), dan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 94 responden (63,5%). Pada uji statistik *chi-square* didapatkan nilai  $P = 0,605$  ( $p > 0,05$ ). Simpulan penelitian ini ialah tidak ada pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon.

**Kata kunci:** Tingkat Stres, Siklus Menstruasi, Remaja

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.342>

\*Correspondence: Gabriela Ivana Boba

Email:

[gabrielaboba011@student.unsrat.ac.id](mailto:gabrielaboba011@student.unsrat.ac.id)

Received: 08-01-2025

Accepted: 18-01-2025

Published: 01-02-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** The level of stress experienced is one of the causes of menstrual cycle disorders, which is a universal phenomenon where every woman can experience it, which has an impact on the physical, emotional, social, intellectual, and spiritual. This study aims to determine the impact of stress levels on the menstrual cycle among female students at Christian High School 2 BINSUS Tomohon. This type of research is quantitative with an analytic observational research design and uses a cross-sectional study design. The sample amounted to 148 students obtained by total sampling technique and met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis using the Chi-Square statistical test with a meaning limit of 0.05. Of the 148 respondents, most respondents were in the moderate stress category, as many as 80 respondents (54.1%), and most respondents experienced regular menstrual cycles, as many as 94 respondents (63.5%). In the chi-square statistical test obtained  $p$ -value = 0.605 ( $p > 0.05$ ). In conclusion, there is no impact of stress level on menstrual cycle among female students in Christian Senior High School 2 BINSUS Tomohon.

**Keywords:** Stress Levels, Menstrual Cycles, Adolescence

## Pendahuluan

Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Dari perspektif psikologis, stres disebut sebagai gangguan mental yang terjadi akibat adanya tekanan internal maupun eksternal dalam diri seseorang (Bau et al., 2022; Suharsono & Anwar, 2020). Stres yang terjadi kepada siswa umumnya disebabkan oleh kegiatan akademik, dan persepsi siswa terhadap tuntutan dari harapan orang tua (Gusniarti, 2002). Banyaknya tuntutan akademik yang diperoleh siswa berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian stres pada siswa (Fitriani et al., 2020).

Remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa (Diananda, 2019). Pada masa ini remaja akan menetapkan pola perilaku misalnya terkait dengan aktivitas fisik, dan aktivitas seksual yang berpengaruh terhadap kesehatan (Ismatuddiyannah et al., 2023). Psikolog Amerika, G Stanley Hall mengungkapkan masa remaja sebagai masa "*Storm and Stress*", pada masa ini transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menghasilkan ketidakbahagiaan dan konflik pada individu yang bersangkutan, serta konflik dengan lingkungannya (Jannah, 2017). Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Indonesia 2000-2025, proporsi penduduk remaja berusia 10-19 tahun pada tahun 2010 adalah sekitar 18,3% dari total penduduk atau sekitar 43 juta jiwa (Batubara, 2010)

Memasuki usia remaja atau pubertas, hormon-hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif untuk mempersiapkan kemampuan reproduksi dan kematangan tubuh sehingga organ-organ reproduksi mulai berfungsi. Beberapa ciri pubertas pada remaja wanita adalah terjadinya perubahan fisik seperti perkembangan payudara, pinggul melebar dan membesar, dan mulai terjadinya menstruasi (Imasari, 2017). Idealnya siklus menstruasi yang teratur memiliki rentang 21-35 hari dan lama menstruasi 3-7 hari, dengan rata-rata siklus 28 hari setiap bulannya (Irianto, 2015).

Berdasarkan informasi dari World Health Organization (WHO 2018) disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sesuai data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Wijayanti, 2023). Faktor penyebab gangguan siklus menstruasi meliputi asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres (Ishak et al., 2022). Tingkat stres yang dialami merupakan salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi, yang menjadi fenomena universal di mana setiap wanita bisa mengalaminya, yang berdampak pada fisik, emosi, sosial, intelektual, dan spiritual (Anggraeni et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh Taufiq et al. (2019) diperoleh hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kategori stres

dan gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tombokan (2017) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, dari hasil uji statistik didapati adanya hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi.

SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon merupakan sekolah yang menerapkan model berasrama, di mana seluruh peserta didik dan pengelola asrama tinggal 24 jam di lingkungan asrama yang disediakan. Kehidupan dalam asrama harus selalu mengikuti peraturan atau tata tertib yang diakui, dan dijunjung tinggi oleh seluruh penghuninya untuk dipatuhi dan dijalankan secara tepat dengan penuh kesadaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik dan menggunakan jenis rancangan *cross-sectional study*, dan menggunakan data primer yang diambil dari kuesioner yang disebarluaskan melalui *google form*. Pengambilan data pada penelitian ini berlangsung secara tatap muka berlokasi di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon, Talete Dua, Kec. Tomohon Tengah, Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon yang berjumlah 148 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas pada penelitian ialah tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*, dan variabel terikat ialah siklus menstruasi yang diukur menggunakan kuesioner siklus menstruasi dengan skala Guttman. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat, dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dan perangkat komputerisasi. Hasil dinyatakan berpengaruh signifikan jika nilai  $P < 0,05$ .

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 28 responden (18,9%) termasuk dalam kategori stres normal, 80 responden (54,1%) termasuk dalam kategori stres sedang, dan 40 responden (27,0%) yang termasuk dalam kategori stres berat.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	28	18,9
Sedang	80	54,1
Berat	40	27,0
Total	148	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 94 responden (63,5%), dan sebanyak 54 responden (36,5%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	94	63,5
Tidak Teratur	54	36,5
Total	148	100

Pada uji statistik *chi-square* diperoleh nilai  $P = 0,605$  yang berarti  $p\text{-value} > 0,05$ . Menurut hipotesis yang ada maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, hal ini dikarenakan *Asymp. Sig (2-sided)* sebesar  $0,605 > 0,05$ . Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon.

**Tabel 3.** Analisis Data Uji Chi-Square

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.005 <sup>a</sup>	2	.605
Likelihood Ratio	1.031	2	.597
Linear-by-Linear Association	.839	1	.360
N of Valid Cases	148		

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon pada 148 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 14-18 tahun. Stres semakin meningkat

seiring bertambahnya usia. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Schwartz *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa pada siswa remaja usia 15-18 tahun indikator stresnya lebih tinggi dibandingkan remaja awal (*early adolescence*) yaitu usia 12-14 tahun.

Menurut Indriyani *et al.* (2023) dari tahap remaja awal (*early adolescence*) ke remaja akhir (*last adolescence*) terjadi perbaikan perilaku emosional dimana remaja memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol stres sehingga dapat mencegah terjadinya stres yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon pada 148 responden diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 50 responden (33,8%), dan responden yang memiliki tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 30 responden (20,3%). Responden yang memiliki tingkat stres normal lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 20 responden (13,5%), dan responden yang memiliki tingkat stres normal dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 8 responden (5,4%). Responden dengan tingkat stres berat lebih banyak mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 24 responden (16,2%), dan responden yang memiliki tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 16 responden (10,8%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti *et al.* (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap siklus menstruasi, hal tersebut disebabkan karena siswa berada pada lingkungan yang sama dan memiliki kegiatan yang relatif sama seperti kegiatan wajib beresrama, kegiatan akademik, kegiatan keagamaan, dan kegiatan organisasi yang menjadi pemicu stres pada siswa.

Menurut Musradinur (2016) stres bukan hanya terjadi karena faktor lingkungan, tetapi *stressor* yang timbul dapat berupa faktor internal atau faktor yang ada dalam diri individu (seperti penyakit yang diderita, masalah dalam keluarga, dsb). Bentuk stres dapat bervariasi tergantung cara dan kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi dan menyikapi setiap masalah yang timbul, dan sifat *stressor* yang dihadapi baik secara internal maupun eksternal. Stres dapat diatasi apabila individu yang bersangkutan dapat mengatasi *stressor* yang dihadapi. Menurut Gusti *et al.* (2023) stres yang timbul pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah stres pada sekolah yang dapat terjadi karena adanya tekanan akademik di mana siswa mempersiapkan banyak hal untuk memperoleh prestasi akademik yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 148 responden, mayoritas siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 94 siswa (63,5%), dan sebanyak 54 siswa (36,5%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudita *et al.* (2017), diperoleh hasil bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 103 orang (92,0%) dan hanya 9 orang (8,1%) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Pada hasil *literatur review* Yolandiani *et al.* (2021) menyatakan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain yaitu status gizi, dan durasi tidur. Menurut Salmawati *et al.* (2022) selain stres, faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu adalah aktivitas fisik. Selain itu dalam penelitian Wahyuningsih (2018) menunjukkan bahwa ada faktor lain yang menyebabkan responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu penurunan berat badan secara drastis atau peningkatan berat badan yang berlebihan.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan batas kemaknaan  $p\text{-value} < 0,05$ , diperoleh nilai  $p = 0,605$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti, yang berarti tidak ada pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon.

Hal ini selaras dengan penelitian Indriyani *et al.* (2023) diperoleh hasil dari uji statistik *chi-square* didapatkan  $p\text{-value}$  sebesar  $0,489 > 0,05$  dan disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bergas. Menurut Indriyani *et al.* (2023) jika siklus menstruasi wanita berlangsung kurang dari 28 hari atau lebih dari 35 hari maka dikategorikan menjadi siklus menstruasi tidak teratur, dan ketidakteraturan siklus menstruasi tersebut disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti keseimbangan hormonal, faktor eksternal seperti kelelahan akibat banyaknya tugas yang dikerjakan, di mana para siswa menghabiskan waktu sepanjang hari untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

Menurut Amalia *et al.* (2023), yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMKS Kesehatan Harapan Bunda tidak mengalami stres dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Apabila remaja tidak mengalami stres maka gangguan siklus menstruasi juga tidak akan terjadi. Remaja putri yang mengalami stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal sehingga mempengaruhi siklus menstruasinya, sebaliknya apabila remaja tidak stres dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi hal ini menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki kemampuan coping stres dan manajemen stres yang baik, sehingga memiliki pengaruh yang positif terhadap siklus menstruasi.

Berdasarkan penelitian Yudita *et al.* (2017) yang memperoleh hasil nilai  $p = 0,616$ , yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2011. Salah satu faktor penyebabnya adalah jumlah responden, karena jumlah responden yang banyak maupun sedikit dapat mempengaruhi hasil penelitian. Berdasarkan dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *cross-sectional*, Yudita *et al.* (2017) menjelaskan bahwa penelitian dengan desain *cross-sectional* diperlukan subjek penelitian yang besar.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon termasuk dalam kategori tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 80 siswa (54,1%), dan sebagian besar siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon mengalami siklus menstruasi teratur, yaitu sebanyak 94 siswa (63,5%). Dari hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswa di SMA Kristen 2 BINSUS Tomohon, dengan hasil *p-value* = 0,605 (> 0,05).

## Daftar Pustaka

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 8(2), 75. DOI: <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anggraeni L., Fauziah N., & Gustina I. (2022). Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan. *Jurnal Education and Development*. (Vol. 10, Issue 2, pp. 629–630). <https://doi.org/10.37081/ed.v10i2.3491>
- Batubara JR. (2010). Adolescent Development [Perkembangan Remaja]. *Sari Pediatri*. 12(1):21-9.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal Of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/Jje.V1i1.15076>
- Buku Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Jakarta : Kementerian Kesehatan RI (2013) ISBN 978-602-235-339-3.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan Di Universitas Swasta Di Tangerang. In *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9667>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Fitriani L, Perdani ZP, Riyantini Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 2(1), 125-128. <https://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/Pertiwi/Article/View/35>

- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(13), 53-68. <https://doi.org/10.20885/Psikologika.Vol7.Iss13.Art5>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*. 3(1), 22–29. DOI: <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Imasari, Y. F. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Man 1 Kota Madiun. *STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2017*. URI: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/249>
- Indriyani, L., and Aniroh, U. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2157>
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Alfabeta. ISBN/ISSN : 978-602-289-177-2.
- Ishak, N. F., Asikin, N. Z. F., and Hiola, N. F. A. A. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 710–715. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2405>
- Ismatuddiyannah, Al Aula Meganingrum, R. J., Anggita Putri, F., Mahardika, I. K. (2023). Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. In *Jurnal Pendidikan Tambusai*. (Vol. 7, Issue 3, Pp. 27233–27242). DOI: <https://doi.org/10.31004/Jptam.V7i3.11035>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. (2018). Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. URI: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v2i1.299>

- Schwartz K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., Williams, S., & Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2):166-185. DOI: 10.1177/08295735211001653
- Sekolah Menengah Atas Berasrama. Direktorat Pembinaan SMA, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). URI: <http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/18488>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i1.11527>
- Taufiq, F. H., Hasnawi, H., & Hidayat, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. *Bioscientia Medicina : Jurnal Penelitian Biomedis Dan Translasional*. 3(1), 1-13. [www.bioscmed.com](http://www.bioscmed.com)
- Tombakan, K.C., Pangemanan, D.H.C., Engka, J.N.A. (2017). Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 5, Nomor 1. DOI: 10.35790/ebm.5.1.2017.15978
- Wahyuningsih E. (2018). Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Siklus Menstruasi*. 66(1), 37–39. URI:<http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/1386>
- Wijayanti, R. W. (2023). Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal JKFT*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.31000/jkft.v7i2.7330>
- Yolandiani, R. P., Y., Fajria, L., Putri, Z. M. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Literatur Review. In *Fakultas Keperawatan Universtas Andalas [Literature Review]*. 68:1–11. DOI: <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i2.170>
- Yudita N. A., Yanis A., Iryani D. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*. 6(2), p. 299. DOI: 10.25077/jka.v6.i2.p299-304.2017